المراهقة الإيجابية

** وقد أنساق دون خيار **
** لأكسر عزلتي الكبرى **
** وأشعل داخلي ثورة **
** أقوض كل أسواري **
** أفند كل أسراري **
أمزقها...
** وألقيها هلامية **
** لأني لم أزل حرة **

تعبر تلك الأبيات عن الحالة النفسية للكثير من الفتيات في مرحلة المراهقة، حيث توجد مشاعر مختلفة ومتناقضة، ما بين غضب عارم في وقت، وإحباط في وقت آخر، وحزن غير مبرر في بعض الأحيان، وأفكار تشاؤمية حول الذات والمستقبل في أحيان أخرى، الشعور أنه لا أحد يفهمني، ولا يمكن لأحد أن يشعر بالثورة التي بداخلي. **فما معنى كلمة المراهقة التي نسمعها كثيرًا؟ ما هي مراحلها؟ ما الحكمة من ذلك التخبط في تلك المرحلة الهامة من العمر؟ وكيف تشكل تلك المرحلة مستقبل الفتاة المسلمة؟ وكيف تستفيد منها الاستفادة القصوى؟**

معنى كلمة مراهقة

تعني المراهقة في علم النفس **اقتراب الفرد من النضوج** الجسماني والعقلي والاجتماعي والنفسي، وهي مرحلة تقع بين الطفولة والرشد، ويطلق عليها العلماء مرحلة البلوغ، ويقصد بالبلوغ: نمو الغدد الجنسية، والذي يتضح بنزول الحيض عند الفتيات.

ونمر في المراهقة بثلاث مراحل: (بداية المراهقة: وتبدأ من سن ٨ سنوات عند الفتيات، والمراهقة المتوسطة، والمراهقة المتأخرة: والتي يفترض أنها تنتهي عند ٢١ عام، وقد يختلف من فتاة لأخرى).

وتتميز مرحلة المراهقة بصفات، مثل: العند، الغضب، الإحباط الذي يصل في بعض الأحيان إلى حالة اكتئاب، بالإضافة إلى التغيرات النفسية والعقلية والجسدية التي تحدث للفتاة، والتي تتوقف حدتها على مدى وعي الفتاة بطبيعة المرحلة، وقدرتها على فهم أفكارها ومشاعرها.

الحكمة من مرحلة المراهقة

ذهب العلماء في مجال علم النفس الاجتماعي إلى أن مرحلة المراهقة: هي منحة ربانية للبشر، يرزقون فيها حب التجديد، وتغيير العادات، وطرح الأسئلة الوجودية، والجرأة في التفكير، والرغبة الملحة في الاستقلال، مما يمنحهم فرصة لمعرفة الحق من الباطل، وتصبح كل فتاة مسئولة عن خيارها، ولهذا فإن الإنسان لا يصير مكلفًا إلا عند البلوغ؛ حيث يكتمل تفكيره، وقدرته على اتخاذ القرار، يقول صلى اللّه عليه وسلم: (رفع القلم عن ثلاثة –منهم– عن الصبي حتى يبلغ) [رواه أبو داود، وصححه الألباني]، ولا يظلم اللّه تعالى أحدًا، فمهما كان الوضع الاجتماعي الذي ننشأ فيه؛ يمنحنا اللّه في المراهقة قوة نفسية جبارة على التمرد والبحث عن الحقيقة.

وللخروج من تلك الفترة بسلام؛ علينا تعلم كيف نستخدم تلك الطاقة التي منحنا اللّه إياها، **وما هي المقومات التي تساعدنا على ذلك؟**

مقومات السلامة

إن معي ربي سيهدين، أول مقومات المراهقة الإيجابية هو التقرب إلى اللّه، فإن ذلك يعطينا أجوبة شافية عن كل أسئلتنا، ويرشدنا إلى كيفية تلبية احتياجاتنا العاطفية بالطرق الصحيحة والمشروعة؛ فتسكن الطمأنينة صدورنا، ونجد ألسنتنا تلهج بيقين أمام كل صعاب الحياة {كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ} [الشعراء: ٦٢].
وللتقرب من اللّه أشكال متنوعة بجانب المحافظة على الفرائض مثل: المشاركة في الأعمال التطوعية، وخدمة الفقراء، وصلة الرحم، والاهتمام بالأسرة ... إلخ.

العناية بالصحة، كلما تمتعنا بصحة جيدة كانت فرصتنا بالتمتع بعقل هادئ ونفسية مستقرة كبيرة، ونادرًا ما نجد الفتيات في سن المراهقة تفكر في الأكل الصحي من الأساس، وهذا يشكل خطورة على مستقبلها، فهي آخر مراحل النمو وأخطرها، فيجب الاهتمام بالأكل الصحي والعادات الصحية.

رفقاء السعادة، اختيار الرفقاء من أهم مقومات المراهقة الإيجابية، قال صلى اللّه عليه وسلم: (مثل الجليس الصالح والسوء كحامل المسك ونافخ الكير؛ فحامل المسك: إما أن يُحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحًا طيبة، ونافخ الكير: إما يحرق ثيابك، وإما تجد ريحًا خبيثة) [متفق عليه].
فتخيري صديقاتك بدقة، واختاري دائمًا صديقات صالحات ملتزمات بدين اللّه تعالى، وفي نفس الوقت متفائلات، محفزات للخير والإنجازات.

وأخيرًا: تذكري ...

المراهقة مرحلة وسيطة بين الطفولة والرشد، والتعبير الأفضل عنها كلمة البلوغ، وهي من نعم المولى عز وجل علينا، نمنح فيها القوة لاستكشاف أنفسنا، وبناء مستقبلنا؛ ومن مقومات المراهقة الإيجابية (القرب من اللّه - العناية بالصحة - اختيار الصديقات).

